

# Association sportive et culturelle de Pechabou

## Saison 2026-2027



Inscriptions en ligne à partir du 1er septembre 2026 sur le site :

<https://ascp-pechabou.assoconnect.com/>

Nous serons également présents au **forum des associations samedi 5 septembre de 9 h à 12 h**, salle de la Musardière à Pechabou pour répondre à vos questions sur les activités et vous aider dans votre démarche d'inscription si problème.

---

### Réductions non cumulables : applicables sur le tarif de base unique précisé pour chaque activité

- 25 % pour les étudiants de moins de 30 ans applicables à l'étudiant seul,
- 25 % pour les demandeurs d'emploi, ou personne porteuse de handicaps sur justificatif (réduction appliquée également au conjoint et enfants)

---

### Prévoir pour l'inscription en ligne :

- Une adresse mèl valide pour l'année ;
- Les justificatifs pour les réductions

---

### Début des activités :

- Semaine du 14 septembre 2026 pour toutes les activités, sauf multisports, graff, yoga enfants et parkour, démarrage au 21 septembre 2026. Pourra être légèrement adapté selon l'activité.
- Fin des activités le 27 juin 2027.
- Il sera possible d'effectuer 1 cours d'essai au démarrage de l'activité.

La description de chaque activité est sur le site :

<https://ascp-pechabou.assoconnect.com/>

Nous aurons le plaisir de vous proposer gratuitement dès l'ouverture de la maison des Sports du badminton ainsi que du vol indoor (aéromodélisme). Détails disponibles sur le site au moment venu.

---

### **MARCHE NORDIQUE (ADULTES)**

**AVEC VINCENT PARRA**

- Horaires :
  - LUNDI 9 h 30 - 11 h confirmés
  - JEUDI 11 h - 12 h 30
- Lieu : extérieur
- Cotisation annuelle : 150 €
- Prévoir l'achat de bâtons, chaussures et sac à dos

---

### **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

**(ADULTES ET 16/17 ANS)**

**AVEC SOPHIE MAZIERES**

- Horaires :
  - LUNDI 19 h - 19 h 55
  - LUNDI 19 h 55 - 20 h 50
- Lieu : salle Occitane
- Cotis. annuelle : 150 € pour 1 cours

---

### **CÉNOLOGIE (ADULTES)**

**AVEC ANNE-MARIE ESTAMPE**

- Horaire :
  - 1 MERCREDI/MOIS  
20 h 30 - 22 h 30
- Lieu : maison des Associations
- Cotisation annuelle : 200 €

---

### **CHORALE (ADULTES)**

**AVEC LAURE GUIRAUD**

- Horaire :
  - MARDI 19 h – 21 h
- Lieu : salle Éole,  
maison des Associations
- Cotisation annuelle : 190 €

---

### **ROCK ET SALSA (ADULTES)**

**AVEC CAROLE DEVILLY**

- Horaire :
  - Débutants et confirmés :  
LUNDI 20 h - 21 h 30
- Lieu : salle de la Musardière
- Cotisation annuelle : 190 €

---

### **CORPS ET BREAK (ADULTES)**

**AVEC BBOY LIL J**

- Horaires :
  - VENDREDI 19 h 30 - 20 h 30
- Lieu : salle Occitane
- Cotisation annuelle : 150 €

---

### **YOGA IFY (INSTITUT FRANÇAIS DU YOGA)**

**(ADULTES) AVEC FRANÇOIS BRUN**

- Horaires :
  - SAMEDI 11 h - 12 h 15
- Lieu : salle Occitane
- Cotis. annuelle : 170 €

---

### **YOGA VINYASA (ADULTES)**

**AVEC PERRINE DESMONS**

- Horaire :
  - JEUDI 19 h - 20 h 15
- Lieu : salle Occitane
- Cotis. annuelle : 170 €

---

### **PILATES (ADULTES)**

**AVEC ALZIRA POLITI ET MARIEM TRABELSI**

- Horaires :
  - Mercredi 9 h 15 - 10 h 15, **Mariem**
  - Mardi 19 h - 20 h, **ALZIRA**
  - Mardi 20 h - 21 h, **Alzira**
- Lieu : salle Occitane
- Cotis. annuelle : 150 € pour 1 cours

---

### **GYMNASTIQUE POSTURALE/**

**STRETCHING (ADULTES)**

**AVEC MARIEM TRABELSI ET ALZIRA POLITI**

- Horaires :
  - Mercredi 10 h 20 - 11 h 20, **Mariem**
  - Mercredi 11 h 30 - 12 h 30, **Mariem**
  - Samedi 9 h 30 - 10 h 30, **Alzira**
- Lieu : salle Occitane
- Cotis. annuelle : 150 € pour 1 cours

---

### **YOGA ENFANTS (ENFANTS DE PS A**

**CM1) AVEC CHARLINE DUBOIS**

- Horaires :
  - PS à CP : mardi 16 h 30 - 17 h 30
  - CE1 à CM1 : mardi  
17 h 45 - 18 h 45
- Lieu : salle Occitane
- Cotisation annuelle : 150 €

---

### **LINE DANCE (ADULTES)**

**AVEC CAROLE DEVILLY**

- Horaire :
  - LUNDI 19 h – 19 h 45
- Lieu : salle de la Musardière
- Cotisation annuelle : 100 €

---

### **JEUX MULTISPORTS**

**(ENFANTS DE MATERNELLE ET PRIMAIRE)**

**AVEC BARBARA DELETTRE**

- Horaires :
  - LUNDI 16 h 30 - 17 h 30 (MS, GS)
  - LUNDI 17 h 45 - 18 h 45 (CP, CE1, CE2)
  - JEUDI 16 h 30 - 17 h 30 PS
  - JEUDI 17 h 45 - 18 h 45 (MS, GS)
- Lieu : salle Occitane
- Cotisation annuelle : 150 €

---

### **BREAK DANCE (ENFANTS PRIMAIRE A LYCEE)**

**AVEC BBOY LIL J**

- Horaires :
  - VENDREDI 17 h 15 - 18 h 15 (6 à 9 ans)
  - VENDREDI 18 h 15 - 19 h 15 (10 à 17 ans + adultes)
- Lieu : salle Occitane
- Cotisation annuelle : 150 €

---

### **GRAFF (JEUNES DU PRIMAIRE AU COLLEGE**

**ET DU LYCEE A ADULTES)**

**AVEC RAPHAËL AZNAR**

- Horaires :
  - JEUDI 18 h - 19 h, enfant  
primaire à partir du CE2, collège
  - JEUDI 19 h 15 - 20 h 15, lycée et  
adultes
- Lieu : salle Mistral,  
maison des Associations
- Cotisation annuelle : 190 €,  
fournitures comprises

---

### **PARKOUR (ENFANTS DE 8 ANS A JEUNES**

**ADULTES) AVEC THEO GAILHAGHET**

- Horaires :
  - MARDI 16 h 45 - 17 h 45  
enfant 8 à 10 ans
  - MARDI 18 h - 19 h 30  
à partir de 11 ans à jeune adulte
- Lieu : Musardière si mauvais temps
- Cotisation annuelle : 220 € pour 1 h  
et 250 € pour 1 h 30